

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Очень просто!



ББК 36.996
Р 17

Составитель *Г.С. Выдревич*

Р 17 **Раздельное** питание / Сост. Г.С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. — 64 с.

Как правило, чтобы избавиться от тех или иных болезней, вовсе не обязательно обращаться к врачам. Иногда достаточно лишь сделать свое питание правильным и рациональным. Систем оздоровительного питания множество, и одна из них — раздельное питание. Эта система базируется на солидной научной основе — о пользе такого питания знали еще древнеримские врачи. В наши дни приверженцев этой системы становится все больше и больше.

В предлагаемой книге приведены многочисленные рецепты белковых, углеводных и нейтральных блюд, что позволит вам, придерживаясь строгой диеты, питаться вкусно и разнообразно.

ISBN 978-5-699-01388-3

© «Терция», составление, 2002
© «Терция», оформление, 2002
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

www.infanata.org

Предисловие

Принципы раздельного питания имеют солидную научную основу. О неблагоприятном сочетании некоторых продуктов говорили еще древнеримские врачи, призывая осторожно относиться к соленым, тушеным и очень сладким и жирным блюдам. Авиценна не рекомендовал одновременно употреблять молоко и кислые продукты. Он считал, что нельзя смешивать легко и трудно перевариваемые продукты. Кроме того, этот великий врач полагал, что разнообразная пища гораздо чаще ведет к перееданию, нежели однообразная. Знаменитый русский ученый академик И. П. Павлов доказал, что для различных видов пищи организм выделяет различные пищеварительные соки. Многие современные ученые — приверженцы раздельного питания считают, что большинство болезней человека, а также его подверженность стрессам и депрессиям связаны с тем, что, как и в какой последовательности человек ест.

В переваривании разных продуктов участвуют разные ферменты. Если человек одновременно потребляет и белки, и углеводы, то его организм вырабатывает оба вида ферментов. Так как этим ферментам нужна разная среда (щелочная или кислотная), то они начинают противодействовать друг другу. Переваривание замедляется, полезность продуктов резко падает, а вся система пищеварения работает с повышенной нагрузкой.

Степень усваиваемости напрямую зависит от того, какая среда требуется для переваривания того или иного продукта. Кислотной среды требуют *белковые продукты*: мясо, рыба, морепродукты, яйца, молоко, нежирные сыры,



семечковые (яблоки, груши и т. д.), косточковые (абрикосы, вишни, сливы и проч.), экзотические (кроме бананов) и цитрусовые фрукты, ягоды, фруктовые чаи и соки, сидр, сухие и полусухие вина, шампанское, продукты из сои, арахис. Щелочная среда нужна *углеводным продуктам*: всем злаковым, мучным изделиям, некоторым овощам (картофелю, топинамбуру, пастернаку, зеленой капусте), обработанным помидорам и шпинату, свежим бананам, финикам и инжиру, сушеным абрикосам и инжиру, изюму, сладостям, пиву. И кислотная, и щелочная среда необходима для переваривания *нейтральных продуктов*: листовых овощей, лука, любой капусты (за исключением зеленой), стручковых растений, сладкого перца, свежих помидоров, моркови, брюквы, свеклы, баклажанов, огурцов, кабачков, тыквы, чеснока, спаржи, сельдерея, грибов, кисломолочных продуктов, жирного и творожного сыра (брынзы), различных жиров, орехов и семян (кроме арахиса), авокадо, маслин, пряностей, желе, минеральной воды, травяных чаев, разбавленных овощных соков.

Тем, кто решил перейти на раздельное питание, нужно придерживаться нескольких строгих правил. Во-первых, нельзя смешивать в одном приеме пищи белковые и углеводные продукты (нейтральные продукты можно употреблять и с теми, и с другими). Во-вторых, не рекомендуется злоупотреблять полуфабрикатами и консервированными продуктами. В-третьих, чем больше нейтральных продуктов в вашем рационе, тем меньше опасность повышенной кислотности, которая ведет к различным болезням. В-четвертых, чтобы не нарушать кислотно-щелочной баланс, соотношение потребляемых щелочеобразующих и кислотообразующих продуктов должно равняться примерно 3 : 2. В-пятых, во второй половине дня не рекомендуется есть белковую пищу. В-шестых, перерыв между основными приемами пищи должен составлять не менее 4 ч.

4 (Если этот срок для вас очень велик, можно «пере-



хватить» что-нибудь из нейтральной группы.) И, наконец, никогда не ешьте второпях, жуйте медленно и спокойно.

Но и это еще не все. Если вы хотите достичь наилучших результатов, вам придется ознакомиться и с правилами выбора и приготовления продуктов. Собственно, никаких сложностей тут нет. Во-первых, самое полезное масло — нерафинированное растительное, но если вам больше по душе сливочное — пожалуйста. Во-вторых, предпочтительнее употреблять морскую соль, так как она богата минеральными веществами. В-третьих, не злоупотребляйте укусом и горчицей. В-четвертых, допустимо приправлять углеводные блюда лимонным соком (представителем белковой группы), а белковые — медом (относящимся к углеводным продуктам). В-пятых, лучше всего питаться сырыми продуктами, ибо в них, как правило, содержится больше полезных веществ, чем в обработанных, а кроме того, они ускоряют обменные процессы. В-шестых, фрукты и овощи со съедобной кожурой чистить не рекомендуется. В-седьмых, для приготовления продуктов больше всего подходят тушение, обжаривание, запекание в фольге. Если вы тушите овощи, положите жир в уже готовое блюдо. В-восьмых, картофель, сваренный в мундире, сохраняет гораздо больше минеральных веществ. Если вам больше по вкусу предварительно очищенный картофель, не забывайте, что его отвар — это минеральный «клад», который вполне можно использовать. В-девятых, важно соблюдать сезонность питания: весной и летом употреблять больше растительной пищи, зимой и осенью — пищи, богатой белками и жирами. В-десятых, ни в коем случае нельзя переедать: быстрее устает и чаще болеет тот, кто много ест.

Кроме того, существуют и правила сочетаемости продуктов, которые, например, не рекомендуют употреблять одновременно углеводные и кислые продукты (картофель со свежими помидорами); два концентрированных белка (мясо с сыром или орехами); жиры с белками



(сливочное масло с сыром); крахмалы и сахар (джем с хлебом); арбузы, дыни, молоко с чем бы то ни было.

Впрочем, правил, рекомендаций, систем питания, диет — великое множество, и каждый может выбрать для себя наиболее подходящие. Наша цель — дать рецепты блюд для белкового, углеводного и нейтрального столов. Ваша привилегия — использовать то, что в наибольшей степени соответствует вашему вкусу и возможностям.

БЕЛКОВЫЙ СТОЛ

Салаты и закуски



Грибная закуска

500 г соленых грибов, 1 крупная луковица, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа.

Соленые грибы мелко порубить. Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами. Укроп промыть в проточной воде, обсушить и мелко нарезать. Грибы и лук соединить, заправить растительным маслом и перемешать. Выложить закуску в салатник и посыпать укропом.



Паштет из печени

500 г телячьей печени, 500 г свиной печени, 300 г свиного сала, 2–3 яйца, 3 луковицы, 1 морковь, 3–4 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха, 1 ч. ложка молотого имбиря, черный молотый перец, соль.

Печень и сало нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нашинковать. Морковь нарезать кружочками. Печень, сало и овощи сложить в кастрюлю, добавить



немного воды, потушить до готовности, охладить и пропустить через мясорубку. В получившуюся массу добавить яйца, мускатный орех, имбирь, перец и соль и все тщательно перемешать. Форму смазать жиром, посыпать орехами, выложить в нее паштет. Форму поставить в посуду с водой и поместить в разогретую духовку на 15 мин. Готовый паштет остудить и выложить на блюдо.



Помидоры, фаршированные грибами

6 свежих помидоров, 2 ст. ложки нарубленных соленых грибов, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец.

Помидоры вымыть в проточной воде, обсушить, срезать «крышечку». Аккуратно вынуть мякоть. Репчатый лук очень мелко нашинковать, соединить с солеными грибами, заправить растительным маслом и перемешать. Получившейся смесью нафаршировать помидоры, сверху посыпать небольшим количеством перца, накрыть «крышечками».



Рубленая сельдь

2 крупные сельди слабой соли, 1 яблоко, 1 луковица, 2 яйца, 1–2 ст. ложки измельченных орехов, 1–2 ст. ложки растительного масла.

Яблоко вымыть, обсушить и натереть на мелкой терке. Лук мелко нашинковать, спассеровать в растительном масле.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить. Сельдь выпотрошить, тщательно очистить,

удалить кожу и кости и мелко порубить. Добавить орехи, яблоко, лук, 1 яйцо и перемешать. Получившуюся массу выложить в салатник и посыпать рубленым яйцом.



Салат из печени трески

200 г печени трески (1 банка), 3–4 яйца, 1 луковица.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и очень мелко порубить. Репчатый лук натереть на терке. Печень трески тщательно размять вилкой. Яйца, лук и печень соединить, добавить масло из консервов и перемешать.



Салат из свежих огурцов с яйцом

4–5 огурцов, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Огурцы вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Лук и петрушку вымыть, обсушить, мелко порубить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и порубить. Все продукты соединить, посолить, заправить маслом и перемешать.



Салат из помидоров

3–4 крупных помидора, 2 яйца, 1 соленый огурец, 1 луковица, 0,5 стакана растительного масла, зелень петрушки или укропа.



Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Огурец нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, промыть в холодной проточной воде и нарезать тонкими колечками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Все продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из редьки с орехами

1 крупная редька, 1 крупное яблоко, 1 маленькая луковица, 1 соленый огурец, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана измельченных орехов, 0,5 ч. ложки семян укропа, зелень петрушки, мелисса.

Редьку тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть в проточной воде, слегка обсушить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Лук тонко нашинковать. Огурец нарезать тонкой соломкой. Все продукты соединить, добавить семена укропа, измельченные орехи, петрушку и мелиссу, заправить маслом и перемешать.



Салат из фасоли

100 г сухой фасоли, 300 г помидоров, 150 г репчатого лука, 100 г арахиса, растительное масло, зелень укропа или петрушки, 0,5 ч. ложки имбиря, 0,5 ч. ложки молотой корицы, соль.

Фасоль замочить в холодной воде на 5–8 ч, после чего сварить до готовности, откинуть на сито и обсушить.



кольцами. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружочками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Арахис слегка обжарить, остудить и пропустить через мясорубку или очень мелко порубить. Все продукты соединить, посолить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать, стараясь не помять фасоль.



Салат с треской

300–400 г копченой трески, 2 крупные репы, 1 луковица, 1 соленый огурец, 0,5 стакана зеленого горошка, 1 яйцо, 4–5 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Репу вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Огурец нарезать маленькими кубиками. Рыбу очистить от кожи и костей и разобрать на кусочки.

Выложить в салатник слоями: репу, огурец, рыбу, лук, зеленый горошек, яйцо. Полить растительным маслом и украсить зеленью петрушки или укропа.



Язык отварной

1 крупный говяжий язык, 2–3 дольки чеснока, 2 лавровых листа, зелень петрушки или укропа, черный перец горошком, соль.



Язык тщательно вымыть, опустить в холодную подсоленную воду и варить в течение 2–3 ч до готовности (лавровый лист и перец добавить после того, как вода закипит). Готовый язык, не остужая, погрузить в холодную воду и снять с него кожу. После этого язык охладить, нарезать ломтиками, посыпать измельченным чесноком и украсить зеленью петрушки или укропа.



Салат с яблоками и виноградом

2–3 зеленых яблока, 1 крупный корень сельдерея, 200–300 г зеленого винограда, 5 грецких орехов, 150 г сливок или сметаны.

Яблоки вымыть в проточной воде, обсушить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками или тонкой соломкой. Корень сельдерея вымыть, обсушить, очистить от волокон, нарезать тонкими ломтиками. Виноград промыть под проточной водой, разрезать ягоды пополам, удалить косточки. Орехи порубить. Все продукты соединить, перемешать и залить слегка взбитыми сливками или сметаной.



Фруктовый салат

1 апельсин, 1 киви, 100 г творога, 1 ст. ложка очищенного фундука.

С апельсина тщательно снять кожуру, мякоть отделить от пленок, вынуть косточки. Киви очистить от кожицы и нарезать тонкими дольками. Орехи соединить



с творогом и перемешать. Творог выложить на тарелку и украсить фруктами. Этот салат нельзя хранить, поскольку в киви содержится фермент, расщепляющий белок, и творог может прогоркнуть.

Первые блюда



Голландский зеленый суп

150 г нежирного сыра, 300 г стручковой фасоли, 1 луковица, 30 г зеленого лука, 300–400 г цветной капусты, 2–3 ст. ложки топленого масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки, укропа и сельдерея, соль.

Фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на сито (отвар не выливать), затем размять и снова залить отваром.

Зеленый и репчатый лук мелко нарезать, капусту разобрать на мелкие кочешки, потомить овощи в топленом масле и небольшом количестве воды в течение 10–15 мин, затем положить в отвар с фасолью и отварить до готовности. Затем суп посолить, размешать и заправить зеленью и сыром, натертым на мелкой терке.



Грибной суп

150 г сушеных грибов, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 яйцо, растительное масло, соль.

Морковь и корень сельдерея тщательно вымыть с помощью щетки в проточной воде, нарезать тон-



кой соломкой или кружками. Репчатый лук нарезать маленькими кубиками. Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле и на основе этой смеси сварить овощной бульон.

Грибы перебрать, истолочь, просеять через сито и снова истолочь (должен получиться порошок). Всыпать грибной порошок в овощной бульон, посолить и варить 10–15 мин. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Готовый суп разлить по тарелкам и положить в каждую немного рубленого яйца.



Кислые щи

500 г говядины, 1 кг квашеной капусты, 1,5–2 л воды, соль.

Мясо промыть, нарезать на порционные куски и отварить в подсоленной воде до готовности, время от времени снимая пену. Капусту отжать, положить в мясной бульон и варить до тех пор, пока капуста не станет мягкой.



Окрошка

1 л хлебного кваса, 2 свежих огурца, 2 моркови, 300 г вареной говядины или телятины, 2–3 яйца, 100 г зеленого лука, 50 г укропа, сметана, соль.

Огурцы вымыть, обсушить, нарезать маленькими кубиками. Морковь вымыть в проточной воде, отварить до готовности и нарезать кубиками. Мясо мелко покрошить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить. Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить и мелко



нарезать. Все продукты соединить, посолить по вкусу и залить квасом. Окрошку разлить по тарелкам и приправить по вкусу сметаной.



Свежие щи

500 г говядины, 500 г белокочанной капусты, 1,5–2 л воды, соль.

Мясо (лучше грудинку) промыть, залить подсоленной водой и отварить до готовности, время от времени снимая пену. После этого мясо вынуть, отделить от костей, нарезать на порционные куски, снова положить в бульон и довести его до кипения. Капусту очень тонко нашинковать, опустить в бульон и варить до тех пор, пока она не станет мягкой.



Свекольник с грибами

1 л свекольного отвара, 3–4 средние свеклы, 2 малосольных или свежих огурца, 100 г зеленого лука, 0,5 стакана сушеных грибов, 2 яйца, 30 г укропа, грибной бульон, уксус, соль.

Сухие грибы измельчить в порошок, залить 2 л слегка подсоленной воды, отварить и слегка остудить.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой и отварить в 1 л подсоленной воды с небольшим количеством уксуса (чтобы свекла не потеряла цвет). Остудить и соединить с грибным бульоном. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, белки отделить от желтков. Белки



мелко покрошить, желтки растереть с небольшим количеством отвара. Все положить в свекольник. Огурцы нарезать тонкой соломкой, зеленый лук мелко нарезать, добавить в свекольник.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченным укропом.



Фасолевый суп

1,5 стакана сухой фасоли, 150 г соленого сала, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 0,5 стакана молотых сухарей, соль.

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 1 сутки. Морковь и корень сельдерея тщательно вымыть с помощью щетки в проточной воде, нарезать тонкими кружками, обжарить на сале (получившиеся шкварки удалить), залить 1–1,5 л воды и отварить до готовности. Фасоль сварить отдельно в той воде, в которой она вымачивалась. Бульон с овощами и отвар с фасолью соединить, посолить, довести до кипения, ввести сухари, постоянно помешивая, а затем — нашинкованный и обжаренный на сале лук.

Вторые блюда



Баранина с квашеной капустой

1 кг баранины, 1 кг квашеной капусты, 2 луковицы, растительное масло, лавровый лист, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.



Баранину промыть и отварить до готовности в подсоленной воде с лавровым листом и перцем горошком. После этого мясо вынуть из бульона, откинуть на сито, слегка обсушить и нарезать небольшими кусочками.

Репчатый лук нарезать маленькими кубиками или очень тонкими полукольцами, перемешать с капустой и потушить в небольшом количестве воды с растительным маслом.

В толстостенную посуду положить баранину, посыпать ее черным молотым перцем, сверху выложить капусту. Запекать в нагретой духовке в течение 30–40 мин.



Ветчина с репчатым луком

600 г ветчины, 1 кг репчатого лука, растительное масло, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, ополоснуть в холодной воде, нарезать тонкими колечками и спассеровать в масле. Половину лука вынуть, оставшийся лук разровнять, выложить на него ветчину, сверху – слой лука. Поперчить, посолить, накрыть крышкой и тушить 5–10 мин. Перед подачей посыпать измельченной зеленью.



Грибы, запеченные с яйцами

500 г свежих грибов, 1 луковица, 4–5 яиц, растительное масло, соль.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, прокипятить в течение 5–10 мин в подсоленной воде,



откинуть на дуршлаг и обсушить. Лук нарезать маленькими кубиками и обжарить в растительном масле. Добавить грибы, перемешать и жарить еще примерно 5 мин.

Яйца взбить с солью, залить ими грибы с луком, поставить в разогретую духовку и запекать на среднем огне 10–15 мин.



Грибы с арахисом

500 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки измельченного арахиса, 3 ст. ложки сметаны, растительное масло, соль.

Грибы очистить, промыть в проточной воде, нарезать ломтиками, прокипятить в течение 2–3 мин в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обсушить. Лук нарезать маленькими кубиками и обжарить в растительном масле вместе с арахисом. Затем добавить грибы, сметану, посолить по вкусу, перемешать. Тушить на среднем огне под крышкой 15–20 мин, время от времени помешивая.



Жареная утка

1 кг утки, 50 г утиного или гусиного жира, по 0,5 ч. ложки молотых мускатного ореха, имбиря и сушеного тимьяна, соль.

Утку очистить, выпотрошить, вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски, натереть солью и посыпать смесью мускатного ореха, имбиря и тимьяна.



Жир растопить в глубокой сковороде и обжарить в нем куски утки со всех сторон до образования румяной корочки. Затем утку сложить в толстостенную посуду, влить немного воды и потушить под крышкой до готовности. Примерно за 5 мин до окончания приготовления посыпать не использованной смесью пряностей.



Жареные огурцы

5–6 свежих огурцов, 2 яйца, 2 ст. ложки измельченных орехов, растительное масло, соль.

Огурцы тщательно вымыть, разрезать на 4 дольки и опустить на 5–10 мин в кипящую подсоленную воду. После этого откинуть их на сито, обсушить, обвалить в смеси молотых орехов с солью, обмакнуть во взбитые яйца и обжарить в горячем растительном масле.



Жареный репчатый лук

1 кг репчатого лука, 2 яйца, растительное масло, зелень петрушки или укропа, по 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха, имбиря и сушеного тимьяна, соль.

Лук очистить, нарезать толстыми колечками, опустить в горячую подсоленную воду и довести ее до кипения. После этого откинуть лук на сито, обсушить. Яйца взбить с солью, мускатным орехом, имбирем и тимьяном. Обмакнуть лук в получившуюся смесь и обжарить



в горячем масле. Готовый лук посыпать измельченной зеленью.



Жаркое из свинины

1 кг свинины, 100–150 г шпика, 1–2 лавровых листа, 1 ч. ложка имбиря, 0,5 ч. ложки молотой гвоздики, 3–4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

В мякоти свинины сделать надрезы острым ножом. Гвоздику, имбирь и перец тщательно перемешать. Зубчики чеснока разрезать пополам и, обмакнув их в смесь пряностей, поместить в надрезы. Лавровый лист измельчить, смешать с солью и этой смесью натереть поверхность мяса.

Подготовленную свинину и шпик положить в чугунную посуду, влить несколько ложек воды и поставить в горячую духовку. Когда мясо подрумянится, накрыть посуду крышкой и оставить еще на 1–2 ч в духовке, время от времени поливая свинину выделяющимся соком.

Готовое мясо можно подавать и в горячем, и в холодном виде, предварительно разрезав его на ломтики.



Зразы, фаршированные яйцами

1 кг постной говядины, 300–400 г жирной свинины, 5 яиц, 2 небольшие луковицы, кулинарный жир, черный молотый перец, соль.

Мясо промыть, нарезать на небольшие кусочки и пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить



Оставшиеся яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать вдоль на 2 части. Из мясной массы сформовать 8 лепешек, положить на каждую по половинке яйца, края массы соединить, придав лепешкам форму продолговатых котлет. Котлеты обжарить с двух сторон в большом количестве горячего жира до образования румяной корочки, а затем довести до готовности в духовке.



Капустно-морковные котлеты

1 кг белокочанной капусты, 5–6 шт. моркови, 3 яйца, 2 луковицы, растительное масло, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Капусту очистить от поврежденных листьев, промыть, разрезать на крупные куски, опустить на несколько минут в кипящую подсоленную воду, откинуть на дуршлаг, слегка обсушить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать, спассеровать в растительном масле и пропустить через мясорубку вместе с тщательно вымытой морковью. Продукты соединить, посолить, поперчить, добавить 2 яйца и перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты, обмакнуть их во взбитое яйцо и обжарить в горячем масле. Подавать с измельченной зеленью.



Котлеты из индейки

1 кг мяса индейки, 2 яйца, 2 луковицы, 50 г шпика, растительное масло, соль.



Мясо промыть, разрезать на кусочки и пропустить через мясорубку вместе с луком и шпиком. Добавить яйца, посолить и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты и обжарить их с двух сторон в горячем растительном масле. Затем сложить котлеты в чугунную посуду и довести до готовности в разогретой духовке (15–20 мин).

Вместо мяса индейки можно использовать готовый фарш. В этом случае репчатый лук и шпик нужно очень мелко порубить и добавить к фаршу.



Котлеты из свинины и говядины

700 г свинины, 300–400 г говядины, 2 яйца, 1 крупная луковица, кулинарный жир, черный молотый перец, соль.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Добавить яйца, перец и соль по вкусу и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты и обжарить их с двух сторон в горячем жире. После этого сложить котлеты в толстостенную посуду, влить небольшое количество воды, накрыть посуду крышкой и подержать на слабом огне 15–20 мин.



Морковь с зеленым горошком

1 кг моркови, 1,5 стакана зеленого горошка, 6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки измельченных орехов, по 0,25 ч. ложки молотого мускатного ореха и имбиря, черный молотый перец, соль.



Морковь тщательно вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками, залить до половины объема кипящей водой, влить 3–4 ст. ложки масла и тушить на слабом огне 20–30 мин. После этого добавить горошек, перемешать, влить оставшееся масло и тушить еще примерно 30 мин. В конце приготовления положить мускатный орех и имбирь, поперчить и посолить по вкусу и перемешать. Тушить еще не более 5 мин.



Поджарка из кальмаров

1 кг филе кальмаров, 2–3 яйца, 500 г репчатого лука, 1 стакан растительного масла, 5–6 ст. ложек растопленного сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими колечками, обжарить в горячем масле, выложить шумовкой на сито, слегка обсушить и посолить. Кальмаров сварить (кипятить не более 2 мин), нарезать соломкой, посолить, поперчить, смочить во взбитых яйцах и обжарить в сливочном масле. Готовых кальмаров выложить на блюдо и посыпать жареным луком.



Рыба в фольге

1 кг филе жирной рыбы, 1 лимон, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки измельченного укропа, растительное масло, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить. Филе рыбы разделить на две части. Лук нарезать кольцами. Одну половину положить кожей вниз на фольгу, сбрызнуть лимонным соком, посолить, посы-



пать укропом, рублеными яйцами и кольцами лука, полить растительным маслом и накрыть второй половиной филе, уложив ее кожей вверх. Фольгу плотно завернуть, чтобы не вытек сок, положить на противень и поставить в разогретую духовку на 25–30 мин.



Телячья печень в арахисе

1 кг телячьей печени, 3 яйца, 1 стакан измельченного арахиса, растительное масло, соль.

Печень тщательно вымыть, удалить пленки, нарезать большими плоскими кусками. Яйца взбить с солью. Арахис слегка посолить. Куски печени обмакнуть в яйца, обвалять в арахисе, снова обмакнуть в яйца и обжарить в горячем масле с двух сторон.



Тефтели

1 кг говяжьего филе, 200 г копченого шпика, 2 яйца, 1 крупная луковица, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Мясо и шпик вымыть, обсушить, нарезать на небольшие кусочки, пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко порубить, затем спассеровать в растительном масле. Мясо и лук соединить, добавить перец и соль, немного воды или бульона и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать шарики, обмакнуть их во взбитые яйца и обжарить в масле до образования корочки. После этого тефтели сложить в сковороду или

другую чугунную посуду и довести до готовности в духовке.



Треска запеченная

1 кг филе трески, 200 г шпика, 2 яйца, по 1 ч. ложке молотого имбиря и кориандра, 1 ч. ложка черного молотого перца, соль.

Филе трески вымыть, нарезать на порционные куски, посолить, посыпать смесью имбиря, кориандра и перца (эту смесь можно заменить готовой приправой для рыбы). Яйца взбить. Шпик нарезать тонкими ломтиками.

В толстостенную посуду выложить слой ломтиков шпика, сверху — куски рыбы, смоченные в яйце, на них — ломтики шпика. Поставить в горячую духовку и запекать рыбу в течение 20–30 мин.



Фаршированный омлет

Для омлета: 5–6 яиц, 2 ст. ложки сметаны, сливочное масло или маргарин, соль.

Для фарша: 200 г вареного мяса, 1 небольшая луковица, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Яйца посолить и взбить со сметаной. Растопить масло и поджарить омлет под крышкой.

Приготовить фарш. Для этого пропустить мясо через мясорубку, репчатый лук мелко порубить. Растопить сливочное масло и обжарить в нем лук. Когда он зарумянится, добавить мясо, посолить, поперчить, пере-



мешать, подержать на слабом огне 1–2 мин. Положить омлет на тарелку, сверху – фарш. Сложить омлет пополам. Подавать горячим.



Цыплята отварные

2 цыпленка, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 2 небольшие луковицы, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха, черный молотый перец, соль.

Цыплят выпотрошить, вымыть, разрезать вдоль пополам, натереть смесью соли и перца. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Цыплят положить в кастрюлю, посыпать морковью и петрушкой, залить холодной водой по половины и на слабом огне варить до готовности. Когда мясо цыплят станет мягким, добавить мускатный орех, соль и перец по вкусу и подержать на огне примерно 5 мин.



Яичница с ветчиной

5–6 яиц, 200 г ветчины, 1 луковица, свиное сало, черный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать небольшими кубиками. Лук тонко шинковать. Сало распустить на сковороде, обжарить в нем ветчину с луком. Яйца взбить, посолить, поперчить и, когда лук зарумянится, вылить в сковороду. Накрыть крышкой и держать на слабом огне до тех пор, пока яйца не запекутся.

УГЛЕВОДНЫЙ СТОЛ

Салаты и закуски



Винегрет

3–4 клубня картофеля, 2 свеклы, 2 соленых огурца, 500 г квашеной капусты, 1 луковица, растительное масло, соль.

Картофель и свеклу вымыть, отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Огурцы нарезать кубиками. Репчатый лук мелко порубить. Капусту отжать (если она очень кислая, добавить немного сахара). Все продукты соединить, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.



Картофельный салат

5–6 клубней картофеля, 1 луковица, 2 помидора, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Картофель тщательно вымыть, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, промыть под струей холодной воды и мелко порубить. Помидоры вымыть, обсушить, залить кру-



тым кипятком, подержать под крышкой 5–10 мин, после чего кожицу снять, а помидоры протереть через сито. Протертые помидоры смешать с репчатым луком и растительным маслом, посолить, поперчить. Получившейся смесью полить картофель и перемешать.



Картофельный салат с огурцами

5–6 клубней картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, растительное масло, зелень петрушки и укропа, соль.

Картофель тщательно вымыть, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, промыть в холодной воде и нарезать тонкими полукольцами. Огурец нарезать соломкой. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить и измельчить.

Все продукты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из квашеной капусты

500 г квашеной капусты, 3–4 клубня картофеля, 4 ст. ложки измельченных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка приправы для овощных салатов.

Капусту отжать; если она очень кислая, добавить немного сахара.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать соломкой. Чеснок мелко порубить. Соеди-

нить капусту, картофель и чеснок, добавить орехи, приправу, тщательно перемешать. Заправить капустным рассолом.



Салат с сухариками

2–3 моркови, 1 редька, 4 ломтика белого хлеба, 0,5 стакана изюма без косточек, 0,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, растительное масло.

Морковь и редьку тщательно вымыть, очистить, затем натереть на средней терке. Сахар растворить в воде. Хлеб нарезать кубиками, обмакнуть их в сладкую воду и обжарить со всех сторон в растительном масле. Изюм перебрать, хорошо промыть, ошпарить кипятком, откинуть на сито и обсушить.

Все продукты соединить, заправить по вкусу растительным маслом и перемешать.



Салат из свеклы с бананами

2 крупные свеклы, 2 банана, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны.

Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Бананы очистить и нарезать тонкими кружочками.

Сметану взбить с сахаром. Свеклу и бананы соединить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Вместо вареной свеклы можно использовать сырую. В этом



случае ее надо вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.



Сладкий салат (вариант 1)

3–4 моркови, 0,5 стакана изюма без косточек, 0,5 стакана кураги, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка сахара.

Морковь тщательно вымыть, очистить, натереть на средней терке. Изюм перебрать, промыть, ошпарить крутым кипятком, откинуть на сито и слегка обсушить. Курагу вымыть, залить кипящей водой, накрыть крышкой, выдержать до тех пор, пока вода не остынет, а затем нарезать соломкой. Орехи измельчить (можно смолоть в кофемолке). Сметану взбить с сахаром.

Все продукты соединить, перемешать и полить взбитой сметаной.



Сладкий салат (вариант 2)

2–3 свеклы, 0,5 стакана изюма без косточек, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 4–5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка молотой корицы, 0,5 ч. ложки молотого имбиря.

Свеклу тщательно вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на средней терке. Изюм перебрать, промыть, ошпарить крутым кипятком, откинуть на сито и обсушить. Грецкие орехи измельчить в кофемолке или растереть. Сметану взбить с сахаром, корицей

и имбирем. Все продукты соединить, заправить сметаной и перемешать.



Первые блюда



Борщ

3–4 клубня картофеля, 2–3 свеклы, 1 крупная морковь, 1 корень сельдерея, 500 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1–2 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка семян укропа, соль.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, опустить в кипящую воду, добавить семена укропа и варить до тех пор, пока свекла не начнет терять цвет. После этого добавить очищенный и нарезанный соломкой картофель, прокипятить примерно 5 мин, а затем положить тонко нашинкованную капусту. Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать соломкой и потушить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Лук нарезать тонкими полукольцами, спассеровать в растительном масле, смешать с томатной пастой, прожарить 4–5 мин, после чего соединить с морковью и сельдереем. Готовую смесь положить в борщ, посолить, добавить лавровый лист и варить борщ, пока капуста и картофель не станут мягкими.



Картофельный суп

6–7 клубней картофеля, 4 луковицы, 4 моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, зелень петрушки, майоран, тмин, соль.



Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, промыть под струей холодной воды и очень мелко порубить.

Морковь и корни вымыть, очистить, нарезать тонкими кружками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить.

Картофель, лук, морковь и корни залить холодной водой и поставить на средний огонь. Когда вода закипит, добавить немного соли по вкусу, майоран и тмин и отварить овощи до готовности.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки.



Овсяно-картофельный суп

100 г овсяной крупы, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 маленькая луковица, 1 лавровый лист, растительное масло, душистый перец горошком, соль.

Крупу перебрать, промыть и вымочить в холодной воде в течение 5–6 ч. После этого откинуть ее на сито, промыть в проточной воде, обсушить и, быстро помешивая, поджарить на сухой сковороде.

Морковь хорошо вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Картофель вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой.

Вскипятить 2–2,5 л воды, опустить в нее лавровый лист и душистый перец, проварить в течение 5–10 мин, после чего отвар процедить. В горячий отвар опустить овсяную крупу и отварить почти до готовности. Затем добавить морковь, а через 5–6 мин – картофель.

Репчатый лук мелко порубить, спассеровать в растительном масле и положить в суп после того, как

картофель станет мягким. Суп посолить, перемешать и прокипятить приблизительно 1–2 мин.



Рисовый суп

0,5 стакана риса, 2–3 моркови, 1 луковица, 2 корня сельдерея, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 стакана замороженного зеленого горошка, 1 ч. ложка молотого имбиря, зелень петрушки, соль.

Рис перебрать, промыть, залить холодной водой и поставить на средний огонь. Морковь и корни сельдерея вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук мелко порубить и обжарить в сливочном масле. Когда лук слегка зарумянится, добавить замороженный горошек и, постоянно помешивая, поддержать на слабом огне до тех пор, пока горошек не станет мягким. После этого всыпать имбирь, перемешать и снять с огня.

Когда вода, в которой варится рис, закипит, положить в нее морковь и сельдерей и варить в течение 15–20 мин. После этого посолить, добавить лук с горошком и варить суп до готовности.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.



Суп-пюре из цветной капусты

1 кг цветной капусты, 2 корня сельдерея, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, растительное масло, 1,5 ч. ложки готовой приправы для овощей, соль.



Капусту очистить от листьев и отварить в 1–1,5 л подсоленной воды. Корни сельдерея вымыть, очистить, нарезать, спассеровать в масле, а затем прокипятить в течение 2–3 мин. Капусту и корни протереть через сито. Муку спассеровать в масле, развести в воде, в которой варилась капуста, добавить протертые овощи и все перемешать. Всыпать приправу для овощей и соль, проварить еще 2–3 мин, постоянно помешивая.



Щи из свежей капусты

500 г белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка семян укропа, растительное масло, соль.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить холодной водой и поставить на средний огонь. Капусту тонко нашинковать. Когда вода закипит, добавить капусту и посолить. Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Разогреть масло, обжарить в нем морковь, сельдерей и лук, влить немного воды и потушить до готовности. Когда картофель и капуста станут мягкими, добавить тушеные морковь, сельдерей и лук, всыпать семена укропа, положить лавровый лист. Прокипятить щи в течение 5 мин.



Фруктовый суп

0,5 стакана риса, по 100 г кураги, сушеного инжира и изюма без косточек, 1 ст. ложка сахара, соль.



Рис перебрать, промыть, отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и слегка обсушить.

Курагу вымыть, опустить на 5–10 мин в горячую воду, откинуть на сито (настой сохранить), а затем нарезать соломкой. Изюм перебрать, вымыть, ошпарить кипятком, откинуть на сито (настой сохранить) и обсушить. Инжир вымыть, опустить на 10–15 мин в горячую воду, откинуть на дуршлаг (настой сохранить), после чего нарезать на кусочки. Настои от сухофруктов соединить, процедить; если это необходимо, добавить воды, чтобы в общей сложности получилось 2–2,5 л жидкости. Курагу, изюм и инжир перемешать, залить настоем, поставить на средний огонь и варить 15–20 мин. Добавить сахар и вареный рис, перемешать и прокипятить.

Вторые блюда



Вареники

Для теста: 1 стакан пшеничной муки, вода, соль.

Для начинки: 3–4 клубня картофеля, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, растительное масло, соль.

Муку просеять, высыпать горкой, сделать в ней углубление. Вскипятить воду, посолить, слегка остудить и, добавляя небольшими порциями в муку, замесить тесто. Воды должно быть столько, чтобы тесто получилось крутым. Готовое тесто накрыть салфеткой и дать отстояться 20–30 мин.

Приготовить начинку. Для этого капусту мелко порубить и потушить с небольшим количеством масла. Репчатый лук нарезать маленькими кубиками и спассеровать в масле. Картофель вымыть, очистить, отварить в подсо-



ленной воде. Воду слить, из картофеля приготовить пюре. Капусту, лук и пюре соединить, посолить и тщательно перемешать. Из теста сформовать жгут, нарезать его кусочками и раскатать их в лепешки. На каждую лепешку выложить начинку, края теста плотно соединить. Вылепленные вареники опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности (2–3 мин после того, как они всплывут).



Гречневая каша

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, соль.

Крупу перебрать, промыть, положить в металлическую или чугунную посуду (не эмалированную), залить холодной подсоленной водой, накрыть посуду крышкой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшить огонь до среднего и варить еще 10 мин. После этого уменьшить огонь до слабого и варить кашу до тех пор, пока вода не выкипит полностью. Во время приготовления крышку не открывать и кашу не перемешивать.



Жареные кабачки

1 средний кабачок, 3–4 зубчика чеснока, пшеничная мука, зелень петрушки или укропа, растительное масло, соль.

Кабачок вымыть, очистить, нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см, обваливать в муке, смешанной с солью.

Растительное масло раскалить в сковороде и обжарить в нем кабачки с двух сторон. Готовое блюдо

посыпать смесью измельченной зелени и мелко нарубленного чеснока.



Жареный картофель

5–6 клубней картофеля, растительное масло, соль.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, обсушить салфеткой. Разогреть сковороду, раскалить на ней масло, опустить картофель и, время от времени помешивая, поджарить до образования румяной корочки. Готовый картофель откинуть на сито, посолить и перемешать.



Кабачковые оладьи

1 средний кабачок, 2–3 ст. ложки пшеничной муки, 3–4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого имбиря, растительное масло, соль.

Кабачок вымыть, очистить, удалить семена, натереть на средней терке. Добавить измельченный чеснок, муку, имбирь, соль и тщательно перемешать. Раскалить сковороду, разогреть в ней масло и поджарить оладьи.



Капустные котлеты

500 г белокочанной капусты, 2–3 ломтика ржаного хлеба, 1 луковица, растительное масло, панировочные сухари, молотый кориандр, соль.



Капусту нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, а затем пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, спассеровать в масле и пропустить через мясорубку вместе с хлебом. Соединить капусту, лук и хлеб, посолить, добавить кориандр по вкусу, перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить с двух сторон в масле.



Картофельное пюре

5–6 клубней картофеля, 1 луковица, зелень петрушки или укропа, растительное масло, соль.

Картофель тщательно вымыть, очистить, затем нарезать крупными кусками и отварить в подсоленной воде вместе с очищенным луком. Воду слить, картофель и лук протереть через крупное сито. Добавить немного масла, перемешать и слегка взбить вилкой. Готовое пюре посыпать измельченной зеленью.



Морковные котлеты

3 крупные моркови, 1 луковица, 2–3 ломтика ржаного хлеба, растительное масло, панировочные сухари, молотый кориандр, соль.

Репчатый лук мелко нарезать и спассеровать в масле. Морковь тщательно вымыть, отварить в кожуре, остудить, очистить, пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом. Посолить, добавить кориандр по вкусу и

перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить с двух сторон в горячем растительном масле.



Овсяно-рисовая каша

1 стакан овсяной крупы, 1 стакан риса, 3 стакана воды, 2 луковицы, растительное масло, соль.

Овсяную крупу и рис перебрать, сложить в толстостенную посуду, залить кипящей водой, накрыть крышкой и плотно прижать ее (можно положить груз). Варить в течение 12 мин: 3 мин — на сильном огне, 7 мин — на среднем и 2 мин — на слабом. После этого крышку не снимать в течение 12 мин.

Пока варится каша, репчатый лук нарезать маленькими кубиками и обжарить в растительном масле.

Готовую кашу посолить, добавить обжаренный лук и перемешать.



Оладьи из цветной капусты

1 кг цветной капусты, 1 стакан пшеничной муки, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, по 0,5 ч. ложки молотого имбиря и кориандра, растительное масло, соль.

Капусту очистить, разобрать на соцветия, затем отварить в подсоленной воде, а затем протереть через сито или пропустить через мясорубку. Добавить муку, зелень, имбирь, кориандр, соль, все тщательно перемешать.



Раскалить сковороду, разогреть растительное масло и поджарить оладьи из капустной массы, наливая ее столовой ложкой.



Перловая каша с изюмом и творогом

1 стакан перловой крупы, 0,5 стакана изюма без косточек, 50 г творога, сахар, соль.

Перловую крупу перебрать, отварить в большом количестве подсоленной воды (крупка должна как следует развариться).

Пока крупа варится, изюм промыть, залить горячей водой, выдержать под крышкой 15–20 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Разваренную крупу откинуть на сито и протереть. Добавить изюм, творог и сахар и тщательно взбить.



Пшенная каша с тыквой

1 стакан пшенной крупы, 500 г тыквы, 1,5 ст. ложки сахара, 3 стакана воды, по 0,5 ч. ложки молотого имбиря и корицы, растительное масло, соль.

Крупу перебрать, несколько раз промыть, откинуть на сито, обсушить, слегка обжарить в небольшом количестве растительного масла и высыпать в кастрюлю. Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками и выложить на крупу.

Воду вскипятить, растворить в ней сахар, соль, имбирь и корицу, залить этой смесью крупу с тыквой,

поставить кастрюлю на слабый огонь и варить кашу до готовности не перемешивая.



Рисовая каша (вариант 1)

1 стакан риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, душистый перец горошком, растительное масло, соль.

Рис перебрать, промыть, обсушить, затем слегка обжарить в небольшом количестве растительного масла.

Вскипятить 0,6–0,7 л воды, опустить в нее лавровый лист и душистый перец, проварить их 10–15 мин, после чего отвар процедить и посолить. Обжаренную крупу опустить в отвар и, не перемешивая, варить на слабом огне до готовности.

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать маленькими кубиками. Спасеровать овощи в растительном масле и выложить их ровным слоем на кашу. Накрыть посуду крышкой и подержать на огне еще 1–2 мин.



Рисовая каша (вариант 2)

1 стакан риса, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка корицы, растительное масло.

Рис перебрать, промыть, обсушить и слегка обжарить в небольшом количестве растительного масла.

Вскипятить 0,6–0,7 л воды, затем растворить в ней сахар, добавить корицу, перемешать, всыпать обжа-



ренную крупу и варить на слабом огне, не перемешивая, до готовности.



Свекольные котлеты (вариант 1)

3 крупные свеклы, 1 луковица, 2–3 ломтика ржаного хлеба, 2–3 зубчика чеснока, панировочные сухари, растительное масло, соль.

Свеклу тщательно вымыть, отварить в кожуре, остудить, очистить и пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке.

Репчатый лук мелко порубить, спассеровать в растительном масле и пропустить через мясорубку вместе с хлебом и чесноком.

Все продукты соединить, посолить, перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в горячем масле с двух сторон.



Свекольные котлеты (вариант 2)

3–4 средние свеклы, 0,5 стакана изюма без косточек, 2–3 ломтика ржаного хлеба, 1 ч. ложка молотой корицы, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, растительное масло, панировочные сухари, соль.

Свеклу вымыть, отварить в кожуре, остудить, очистить и пропустить через мясорубку вместе с хлебом.

Изюм перебрать, промыть, залить кипящей водой и



слить, изюм слегка обсушить и мелко порубить. Свеклу с хлебом и изюм соединить, добавить корицу, имбирь, немного соли и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в горячем растительном масле с двух сторон.

Десерты и напитки



Айнгемахц (еврейская кухня)

500 г черной редьки, 1 стакан меда, 1 стакан воды, 100 г очищенных грецких орехов, 0,5 ч. ложки молотого имбиря.

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, отварить в небольшом количестве воды почти до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть в проточной воде и обсушить.

Мед растворить в воде, довести эту смесь до кипения и опустить в нее подготовленную редьку. Накрыть посуду крышкой и варить редьку до тех пор, пока она не поглотит всю жидкость. После этого добавить орехи и имбирь и варить на слабом огне, непрерывно помешивая, пока редька не приобретет светло-коричневый оттенок.



Бананы в тесте

3–4 банана, 0,5 стакана пшеничной муки, вода, растительное масло, сахарная пудра.



Муку просеять, добавить воду и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков (воды должно быть столько, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны).

Бананы очистить, нарезать кружками толщиной не более 1 см. С помощью деревянной зубочистки обмакнуть кусочки бананов в тесто и обжарить с двух сторон в большом количестве раскаленного растительного масла. Готовые бананы посыпать сахарной пудрой.



Бананы с медом и орехами

4 банана, 6–7 грецких орехов, 4 ч. ложки жидкого меда.

Орехи очистить и растолочь. Бананы очистить, нарезать кружками. Половину кусочков выложить в один ряд на дно сковороды, смазать медом, посыпать орехами, сверху положить еще ряд кусочков бананов. Поставить сковороду в разогретую духовку и запекать на среднем огне в течение 2–3 мин.



Репка с медом

2–3 крупные репы, 3 ст. ложки меда, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов.

Репу вымыть, отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками. Мед растворить в теплой воде, залить этой смесью репу и тушить на слабом

ностью. После этого репу остудить и посыпать грецкими орехами.



Компот из сухофруктов

По 100 г кураги, сушеного инжира, фиников и изюма, 2 л воды, сахар, лимонный сок.

Сухофрукты перебрать, промыть и слегка обсушить. Воду вскипятить, опустить в нее все сухофрукты и варить 20–30 мин. Затем добавить сахар по вкусу и немного лимонного сока (компот не должен быть приторным). Варить еще 5–10 мин. Готовый компот подавать в холодном виде.



Морковно-капустный напиток

3–4 крупные моркови, 1 кг белокочанной капусты, 1 стакан воды, 2 ст. ложки меда.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить на марлю и отжать сок. Капусту тонко нашинковать и отжать из нее сок. Мед растворить в воде, прогреть на слабом огне (не кипятить) и остудить. Добавить морковный и капустный соки и перемешать.



Морковно-лимонный напиток

3–4 крупные моркови, 1 лимон, 1 стакан воды, 1 ст. ложка сахара.



Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить на марлю и отжать сок. Сахар растворить в воде, довести смесь до кипения, добавить морковные отжимки, проварить примерно 5 мин, процедить и остудить.

В отвар влить морковный сок, добавить сок лимона и перемешать.



Морковно-огуречный напиток

3–4 крупные моркови, 3–4 крупных огурца, 1 стакан воды, 2 ст. ложки меда.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить на марлю и отжать сок.

Огурцы вымыть, очистить, отжать сок так же, как из моркови, или с помощью соковыжималки. Мед растворить в воде, прогреть на слабом огне (не кипятить) и остудить. Добавить морковный и огуречный соки и все хорошо перемешать.



Напиток из ревеня с медом

500 г ревеня, 2 л воды, 100 г меда.

Черенки ревеня промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, залить горячей водой и настоять на водяной бане до тех пор, пока ревень не станет мягким. После этого настой процедить, добавить мед, перемешать. Напиток подавать в холодном виде.

НЕЙТРАЛЬНЫЙ СТОЛ

Салаты и закуски



Баклажаны, маринованные с сыром

2 крупных баклажана, 200–300 г жирного сыра, растительное масло, соль.

Для соуса-маринада: 1 головка чеснока, 1 лимон, 2–3 веточки базилика.

Сыр нарезать тонкими ломтиками, обильно посолить, оставить на 15 мин. Баклажаны вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками, обсушить, обжарить с двух сторон в масле. На каждый ломтик баклажана положить по ломтику сыра.

Приготовить соус-маринад. Для этого чеснок очистить, мелко порубить и перемешать с измельченным нарезанным базиликом, соком и цедрой лимона. Залить соусом баклажаны, накрыть крышкой и оставить на 15 мин.



Гороховая закуска

400 г сухого гороха, 1 морковь, 1 репа, 1 луковица, 50 г зеленого лука, растительное масло, черный молотый перец, соль.



Горох замочить в холодной воде на 2–3 ч, после чего отварить. Когда горох станет мягким, добавить нарезанные кубиками морковь и репу, а также измельченный репчатый лук. Овощи разварить, протереть, посолить и поперчить, еще раз протереть и охладить.

Получившуюся смесь с помощью формочек выложить на блюдо, полить растительным маслом и посыпать измельченным зеленым луком.



Египетский салат

2 крупных помидора, 100 г очищенных фисташек, 1 луковица, красный молотый перец, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, очистить от кожицы, удалить семена и нарезать очень маленькими кубиками. Репчатый лук очистить, промыть в проточной воде и мелко нарезать. Фисташки растолочь и смешать с солью и перцем. Все продукты соединить и перемешать. Перед подачей салат должен настояться не менее 10 мин.



Овощи с ореховым соусом

250 г свекольной ботвы, 250 г цветной капусты, 150 г стручковой фасоли, 200 г баклажанов, 100 г красной фасоли.

Для соуса: 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 луковица, 1 ст. ложка уксуса, 3–4 зубчика чеснока, зелень кинзы и укропа, черный и красный молотый перец, соль.

48 Свекольную ботву перебрать, удалить твердые части стеблей, промыть, припустить в небольшом коли-



честве воды, отжать и порубить. Цветную капусту отварить, охладить и разобрать на соцветия. Стручковую фасоль очистить от прожилок, отломать кончики, крупно нарезать и отварить. Баклажаны вымыть, не очищая, нарезать кубиками и отварить. Красную фасоль вымочить в холодной воде в течение 3–4 ч, отварить и немного размять. Все продукты соединить и аккуратно перемешать.

Приготовить соус. Для этого грецкие орехи растолочь с чесноком, перцем и солью, добавить мелко нарубленный лук, измельченную зелень кинзы и укропа, уксус и все тщательно перемешать (орехи должны побелеть).

Овощную смесь полить соусом. Подавать в качестве холодной закуски.



Перец по-алжирски

4 сладких перца, 1 крупная луковица, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Перец тщательно вымыть, обсушить, запечь в духовке и остудить. Затем перец очистить и нарезать крупной соломкой. Лук очистить, промыть в проточной холодной воде, нарезать тонкими колечками. Перец и лук соединить, посолить, поперчить, заправить маслом и аккуратно перемешать.



Салат закусочный

1 крупная черная редька, 2 свежих огурца, 30–40 г зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, сметана, соль.



Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Редьку смешать с огурцами, посолить, заправить лимонным соком, выложить в салатник горкой, посыпать зеленым луком и полить сметаной.



Салат из баклажанов

2 баклажана, 1 луковица, 2 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, красный молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, завернуть по отдельности в фольгу, прокалить на сковороде или на открытом огне, пока они не станут мягкими, затем остудить, снять кожуру и мелко порубить острым ножом.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами или кубиками. Любую зелень (по вкусу) промыть, обсушить и измельчить. Соединить все продукты, добавить масло, посолить, поперчить и перемешать.



Салат из белокочанной капусты со свеклой

500 г белокочанной капусты, 300 г свеклы, 4 зубчика чеснока, растительное масло, соль.

Капусту очень тонко нашинковать, посолить и отжать руками так, чтобы капуста дала сок. Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок

мелко порубить острым ножом. Все продукты соединить, заправить по вкусу растительным маслом и перемешать.



Салат из красной фасоли

400 г красной сухой фасоли, 1 крупная луковица, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка молотого имбиря, 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде в течение 3–4 ч, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и обсушить. Репчатый лук очистить, промыть в проточной холодной воде и нарезать тонкими колечками.

Фасоль выложить в салатник, посолить, поперчить, добавить имбирь и мускатный орех и аккуратно перемешать. Сверху выложить колечки лука. Полить смесью растительного масла и уксуса.



Салат из помидоров с простоквашей

500 г помидоров, 0,5 л простокваши, 100 г тертого хрена, листовой салат, зелень петрушки.

Салат перебрать, промыть, обсушить и выложить на блюдо. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружками, положить на листья салата.

Простоквашу соединить с хреном, взбить и полить помидоры получившейся смесью. Зелень петрушки



вымыть, обсушить, измельчить и посыпать ею салат.



Салат по-аргентински

2–3 моркови, 100 г зелени сельдерея, 150 г кольраби, 100 г зеленого горошка, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 50 г маринованной спаржи, черный молотый перец, соль.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и измельчить. Кольраби очистить и нарезать маленькими кусочками. Овощи соединить, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, залить смесью масла и уксуса и оставить под гнетом на 2–3 ч. После этого салат перемешать, выложить в салатник и украсить спаржей.



Салат по-македонски

100 г стручковой фасоли, 1 морковь, 5–6 очень мелких луковиц, 1 сладкий перец, 1 ст. ложка уксуса, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружками. Фасоль перебрать, вымыть, нарезать маленькими кусочками.

Репчатый лук очистить (по желанию можно использовать лук-севок).

Морковь, фасоль и лук отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Перец запечь



в духовке, остудить, очистить от кожицы и семян, нарезать тонкой соломкой, соединить с вареными овощами, посолить, поперчить, заправить маслом и уксусом и перемешать.



Салат по-таджикски

200 г белокочанной капусты, 2 сладких перца, 50 г зелени петрушки и (или) укропа, 50 г щавеля, 50 г листового салата, 2 моркови, 0,5 стакана сметаны, соль.

Капусту тонко нашинковать, посолить, отжать до образования сока.

Сладкие перцы вымыть, обсушить, удалить семена и перегородки, нарезать тонкой соломкой. Капусту и перец перемешать и оставить на 10–15 минут.

Листовой салат, петрушку и (или) укроп, щавель вымыть, обсушить и измельчить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Все продукты соединить, перемешать, посолить по вкусу и полить сметаной.



Творог с зеленью

250 г творога, 2–3 зубчика чеснока, 50 г укропа, 50 г кинзы, соль.

Творог протереть через сито. Чеснок очень мелко порубить острым ножом. Укроп и кинзу вымыть, обсушить и измельчить. Все продукты соединить, посо-



лить по вкусу и тщательно перемешать. Вместо чеснока можно использовать чесночную соль.



Фасоль с уксусом и чесноком

500 г стручковой фасоли, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки и укропа, соль.

Стручки фасоли очистить, нарезать небольшими кусочками, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. Зелень вымыть, обсушить, измельчить и посыпать ею фасоль. Чеснок очистить, растолочь, смешать с уксусом и подать к фасоли отдельно.

Первые блюда



Суп-пюре по-фермерски

2–3 моркови, 2 корня сельдерея, 100–150 г лука-порея, 150 г белокочанной капусты, 50 г сливочного масла, 100 г жирного сыра, несколько ломтиков ржаного хлеба, соль.

Морковь вымыть, очистить и отварить в слегка подсоленной воде (отвар сохранить). Корни сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть и мелко нарезать. Сельдерей и лук припустить с маслом и небольшим количеством отвара. Затем все овощи протереть через сито. Часть пюре смешать с тертым сыром.

Капусту нарезать тонкой соломкой и отварить в подсоленной воде (отвар сохранить).



Морковный и капустный отвары смешать. Овощное пюре (без сыра) разбавить 1 л смеси отваров, добавить капусту и, постоянно помешивая, прогреть на слабом огне. Пюре с сыром намазать на хлеб и запечь в духовке. Получившиеся гренки подать к супу.



Овощная окрошка с кефиром

0,5 л кефира, 3 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 50 г редиса, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, 1 веточка мяты, красный молотый перец, соль.

Кефир слегка посолить, поперчить и взбить. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками.

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Редис вымыть и нарезать очень тонкими кружочками. Все продукты соединить, добавить укроп и измельченную мяту и перемешать.



Таратута

2–3 свеклы, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 2 ст. ложки тертого хрена, 0,5 л свекольного отвара, 0,5 л огуречного рассола, 3–4 ст. ложки растительного масла.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать кружочками и отварить до готовности. Свеклу вынуть, отвар сохранить.

Затем добавить к свекле соленые огурцы, нарезанные кубиками, хрен, измельченный лук, растительное масло, огуречный рассол, свекольный отвар, все пере-



мешать и выдержать в течение суток в холодном месте.

Вторые блюда



Баклажаны по-французски

4–5 средних баклажанов, 100 г шпика, 5–6 зубчиков чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обтереть, в каждом сделать по несколько надрезов. В надрезы вложить кусочки шпика и зубчики чеснока, предварительно обваленные в соли и перце. Нашпигованные баклажаны выложить на сковороду, полить растительным маслом, закрыть крышкой и поддерживать на слабом огне примерно 1 ч, изредка поворачивая и поливая маслом.

Готовые баклажаны разрезать вдоль пополам, посолить и полить маслом.



Белокочанная капуста по-русски

1 кг белокочанной капусты, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, зелень петрушки или укропа, соль.

Капусту очистить от поврежденных листьев, нарезать крупными кусками, посолить, залить небольшим количеством воды, накрыть посуду крышкой, довести воду до кипения и поддерживать на огне 10–15 мин. После

залить сметаной, прогреть и посыпать измельченной зеленью.



Горошек по-французски

200–300 г зеленого горошка, 50 г листового салата, 30 г сливочного масла, 1 небольшая луковица, черный молотый перец, соль.

Салат вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Репчатый лук мелко порубить.

Сложить в кастрюлю салат, лук, зеленый горошек, сливочное масло, залить горячей водой, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне 20–25 мин. Жидкость слить, овощи посолить и перемешать.



Овощи с грибами

1 небольшой кабачок, 1–2 сладких перца, 4–5 средних свежих грибов, 30–50 г зеленого лука, 30–45 г сливочного масла, соль.

Перец вымыть, обсушить и очистить. Каждый стручок разрезать на 6–8 кусочков и опустить на несколько секунд в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и обсушить.

Кабачки очистить и нарезать небольшими дольками. Зеленый лук разрезать на кусочки длиной 2–3 см.

Свежие грибы вымыть, очистить, нашинковать ломтиками и обжарить. Овощи немного обжарить



отдельно друг от друга, сложить в кастрюлю вместе с грибами и тушить под крышкой 25 мин.



Лук, фаршированный чесноком

1 кг репчатого лука, 2–3 головки чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Лук и чеснок очистить и ошпарить крутым кипятком. Из каждой луковицы вынуть сердцевину, растолочь в ступке вместе с чесноком, посолить, поперчить, добавить немного растительного масла.

Получившейся смесью заполнить луковицы, выложить их на противень, смазанный растительным маслом, и подрумянить в духовке.



Перец, фаршированный брынзой

500 г сладкого перца, 300 г брынзы, 50 г свиного жира. Для соуса: 250 г репчатого лука, 150 г шпика, 1 стручок жгучего перца, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан воды, черный молотый перец, соль.

Перец вымыть, обсушить, обжарить в сильно разогретом жире, остудить, снять кожицу, удалить семена. Каждый перец заполнить измельченной брынзой и снова обжарить. Готовые стручки выложить на блюдо и накрыть крышкой, чтобы они не остыли.

58 Приготовить соус. Для этого лук натереть на терке, лук спассеровать в жире, в котором жарился перец,

добавить нарезанный кубиками шпик, соль, черный молотый перец, сахар, мелко нарезанный острый перец, влить воду и варить до тех пор, пока вода не выпарится. Перцы залить соусом.



Лобио из красной фасоли

500 г сухой красной фасоли, 2 луковицы, 0,5 стакана измельченных грецких орехов, зелень петрушки и кинзы, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде в течение 4–5 ч, отварить в подсоленной воде, затем откинуть на сито и слегка обсушить.

Репчатый лук мелко порубить и спассеровать в растительном масле. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Все продукты соединить, добавить орехи, посолить, поперчить и перемешать.



Морковь по-китайски

1 кг моркови, 300 г корня сельдерея, 50 мл водки, 30 г соевого соуса, 150 г свиного сала, соль.

Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать соломкой, опустить на 1–2 мин в кипящую воду, откинуть на сито и обсушить.

Раскалить сковороду, обжарить в ней 50 г сала, нарезанного кусочками, добавить морковь с сельдереем и жарить, не перемешивая, а встряхивая сковороду.



Когда морковь станет мягкой, добавить соевый соус, водку, соль и 100 г растопленного свиного сала.



Пюре из баклажанов

1 кг баклажанов, 1 лимон, оливковое масло, черный и красный молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, очистить, отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Когда баклажаны станут мягкими, вынуть их шумовкой, откинуть на сито, слегка обсушить и растереть в пюре.

Затем добавить лимонный сок, соль, черный и красный молотый перец, оливковое масло. Все хорошо перемешать, выложить в смазанный оливковым маслом сотейник и поставить в духовку. (Пюре должно протушиться, но не запечься.)



Тушеная капуста

1 кг белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 ч. ложка семян укропа, растительное масло, соль.

Капусту очистить от поврежденных листьев, вымыть и тонко нашинковать. Затем залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и слегка обсушить.

60 Репчатый лук мелко нарезать, затем слегка обжарить в разогретом растительном масле с семенами



укропа. Подготовленные капусту и лук соединить, перемешать, добавить немного воды и тушить на слабом огне до готовности, время от времени перемешивая.



Оладьи из кабачков

1 крупный кабачок, 1 луковица, 150 г жирного сыра, растительное масло, соль.

Кабачок вымыть, очистить от кожицы, удалить семена, натереть на средней терке.

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко порубить. Сыр натереть на средней терке. Все продукты соединить, посолить, перемешать.

Раскалить сковороду, разогреть на ней масло и выпечь оладьи, наливая кабачковую массу столовой ложкой.

Напитки



Капустно-морковный напиток

500 г белокочанной капусты, 3–4 моркови, 1 стакан минеральной воды.

Капусту очень тонко нашинковать, слегка посолить, размять руками и через марлю отжать сок (можно воспользоваться прессом).

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и через марлю отжать сок. Капустный и мор-



ковный соки соединить и разбавить минеральной водой.



Морковно-свекольный напиток

3–4 моркови, 1 свекла, 1 стакан минеральной воды.

Морковь тщательно вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить на марлю и отжать сок. Так же выжать сок из свеклы. (Свеклу лучше брать темно-красного цвета: она слаще и сочнее.) Морковный и свекольный соки соединить и разбавить минеральной водой.



Творожный напиток по-марийски

300 г обезжиренного творога, 0,7 л кипяченой воды, соль.

Подсушенный обезжиренный творог протереть через сито, посолить, перемешать. Творог тщательно растереть, вливая в него тонкой струйкой воду. Готовый напиток должен иметь консистенцию сливок. Перед употреблением напиток настаивать в неметаллической посуде не менее 1 ч.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Белковый стол	7
Углеводный стол	27
Нейтральный стол	47

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Художественный редактор **А.Г. Лютиков**
Технический редактор **К.В. Силаева**
Редактор **К.К. Алексеев**
Корректор **В.А. Дроздова**
Художник **А.Ю. Котова**

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный), e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 18.04.2007.

Формат 70x100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 7000 экз. Заказ № 2774

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org